

ZPRAVODAJ

Domu klidného stáří

Číslo: 151

Termín vydání: červenec, srpen 2026

Vydává: Dům klidného stáří – Okružní 763/67, 591 01 Žďár nad Sáz.



INFORMACE

Římskokatolická bohoslužba

- 31.07.2026 v 10:00 (pátek)
- 28.08.2026 v 10:00 (pátek)

Evangelická bohoslužba

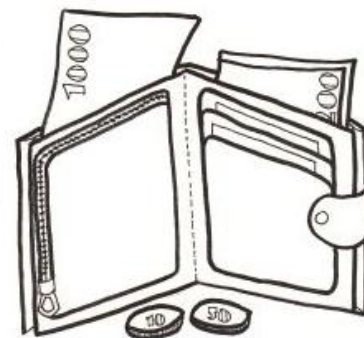
- 02.07.2026 v 10:00 (čtvrtek)
- 06.08.2026 v 10:00 (čtvrtek)



Výplata důchodů prováděna přes hromadný seznam

- 13.07.2026 (pondělí)
- 12.08.2026 (středa)

Výplata důchodů probíhá na pokojích obyvatel.



Pravidelné skupinové cvičení

- pondělí v 10:00
- středa v 10:00
- čtvrtek v 10:00



SPOLEČENSKÁ RUBRIKA

V červenci a srpnu oslaví narozeniny:

- | | |
|----------------------|--------|
| ➤ Kozojedová Ludmila | 02.07. |
| ➤ Milfajt Václav | 02.07. |
| ➤ Kohout Jaroslav | 13.07. |
| ➤ Papoušková Věra | 28.07. |
| ➤ Sobotková Růžena | 06.08. |
| ➤ Stejskal Jiří | 07.08. |
| ➤ Mutlová Milada | 28.08. |



*Všem oslavencům přejeme do dalších let mnoho zdraví,
lásky, pohody a spokojenosti*

Přivítali jsme nové obyvatelé Domova:

- paní Domesová Pavla

S lítostí oznamujeme, že nás navždy opustili:

- paní Miklová Jana (14.05.2026)



ZPRÁVY Z DOMOVA

UKONČENÍ STAVBY – MÁME HOTOVO!

S velkou radostí a úlevou Vám všem můžeme oznámit, že dlouho očekávaná rekonstrukce našeho Domova je úspěšně u konce. Na konci června proběhla úspěšná oficiální kolaudace.

Byl to náročný rok, kdy se náš Domov se na čas proměnil v jedno velké staveniště. Výsledek ale stojí za to! Co všechno se za tu dobu stihlo?

- **Nový vzhled i teplo:** Náš domov má zbrusu novou fasádu a kompletně vyměněná okna i střechu, což nám zajistí větší pohodlí a lepší tepelný komfort.
- **Bezpečnost a moderní energie:** Mysleli jsme také na budoucnost a bezpečí. Na střeše přibyla fotovoltaická elektrárna, která nám pomůže využívat čistou a úspornou energii ze slunce, a celá budova byla nově vybavena EPS (elektronickým požárním systémem) pro maximální bezpečnost nás všech.
- **Místo pro odpočinek:** Tou nejkrásnější tečkou je kompletně zrekonstruovaná terasa. Nyní už nic nebrání tomu, abychom ji začali naplno využívat k posezení, povídání a chytání letních paprsků.

Velké poděkování za vaši trpělivost!

Uplynulé měsíce s sebou nesly hluk, prach a spoustu provozních omezení. Proto bychom rádi z celého srdce poděkovali vám všem – našim klientům, rodinným příslušníkům i celému personálu.

Vaše trpělivost, pochopení a tolerance byly během celého roku obdivuhodné.

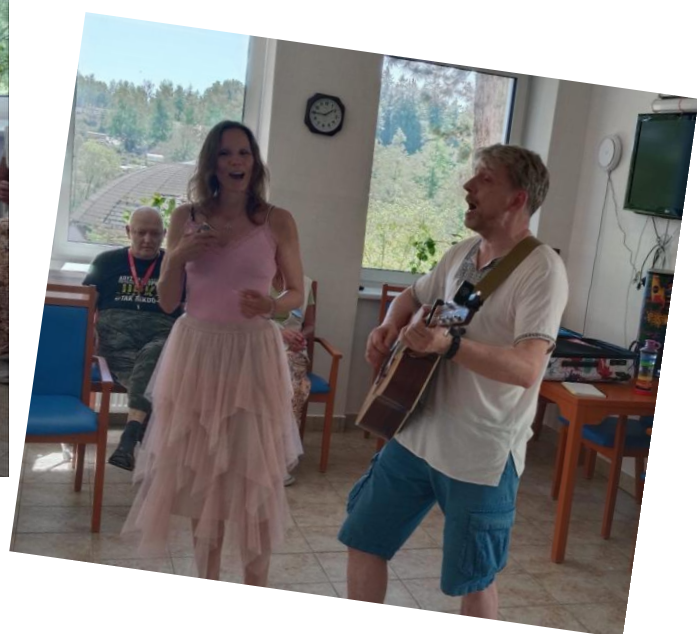
Děkujeme, že jste to zvládli s námi!





MUZIKOHRANÍ

V poslední květnové pondělí k nám zavítali pan Hampl a paní Guzková, kteří nám zpříjemnili den svým muzikohraním. Jídelnou opět zněly nejen melodie známých lidových písniček, ale i tóny hudebních nástrojů. Všichni společně vytvořili dokonalou atmosféru.



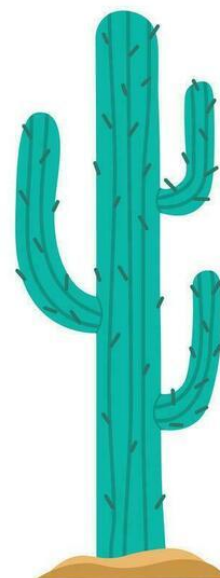
MEXIKO OČIMA PANÍ KUBÍKOVÉ

Zájemci o cestovní si přišli na své. Paní Kubíková si připravila povídání o návštěvě Mexika, které doplnila spoustou fotografií. Nechyběly pohledy z letadla (mohli jsme tak vidět například Grónsko, americké hory apod.), nádherné scenérie východu slunce, fotografie vnitrozemí i pobřeží s překrásnými kovovými sochami, potápění se žraloky, delfíny, pelikány, plejtvákovce, ale i barevnou místní floru.

A tak jsme se na chvíli přenesli do vzdálených míst severní Ameriky.



MEXICO



EVANGELICKÁ BOHOSLUŽBA V SÁZAVĚ

Na začátku června jsme s našimi klienty prožili nádherné dopoledne! Vydali jsme se na evangelickou bohoslužbu v nedaleké Sázavě. Paní farářka Alžběta Hatajová nás přivítala s otevřenou náručí a neuvěřitelnou vřelostí. Její kázání bylo milé, lidské a pohladilo všechny po duši.

Všichni jsme si výlet moc užili a do Domova jsme se vraceli s úsměvem na tváři.



VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

• HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ PANA SEJKORY A PANÍ HEMZOVÉ



• NÁVŠTĚVA PANA KAŠÍKA

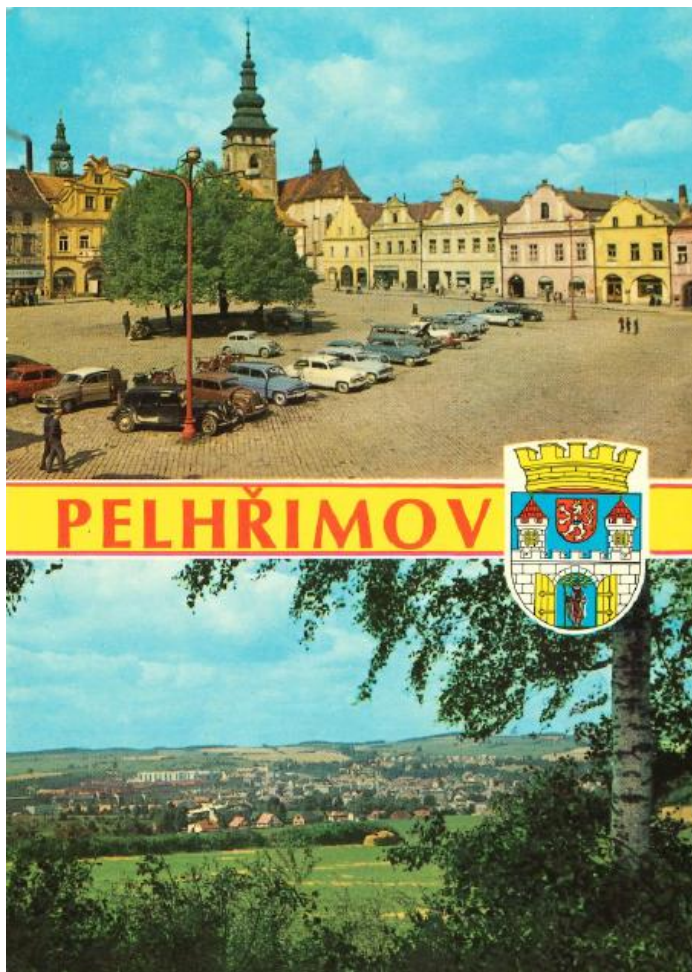


PŘÍSPĚVKY OD OBYVATEL DOMOVA

RODNÉ MĚSTO SE TŘEMI BRANAMI

Brzo to bude 70 roků, když tatínek dostal po šesti letech byt ve Žďáře. Dojížděl každý týden, nebyly volné soboty. Novostavba byla pro zaměstnance školství a ČSAD. Z okna kuchyně jsme viděli obilné pole.

Pelhřimov je okresním městem. Byla tam nemocnice, chlapecká a dívčí škola, hudební škola. Učitel klavíru talenty učil hrát na varhany ve studentském kostele sv. Víta, jeho žák byl varhaníkem v letech 1968–2000 v bazilice ve Žďáře nad Sázavou. Z kultury byl ve městě pěvecký sbor Záboj, ochotnický soubor, tělovýchovu měl na starosti Sokol. Kino i divadlo bylo v národním domě. Pohlednice města je z doby před stěhováním, dnes je vše jiné – náměstí i panorama města.



Roku 1971 gymnázium slavilo 100 roků od založení. Velký průvod absolventů šel na náměstí, za první tabulkou s rokem maturity šel sám MUDr. Fára, zubař, jeho bratr spravoval zuby ve Sanopzu socialistickým prezidentům. Večer bylo vystoupení rodáků v kulturním domě, především pro starou generaci. Jednalo se o Oldřicha a Lubomíra Lipských, rodiče měli vyhlášenou cukrárnu a mají na náměstí muzeum. Dále Otomara Krejču, Nadeždu Knyplovou, Jarmilu



Fárovou, Dušana Vančarů. Nečekalo se, až to bude 125 roků, ale sraz byl po roce 1989, aby mohla přijet stará generace, co byla roky v zahraničí.

Velká akce ve městě je vždy v červnu, Pelhřimov – město rekordů. Vystaveny jsou na sedmi místech různé věci a výrobky, přístupné vše během roku. Je to možnost udělat si s menšími dětmi výlet o prázdninách.



Milada Růžicková



VZPOMÍNKY NA NÁVŠTĚVU AMERIKY NEBOLI SPOJENÝCH STÁTŮ AMERICKÝCH

2. ČÁST – NIAGARSKÉ VODOPÁDY

Překrásné vodopády na řece Niagaře na hranicích USA a Kanady. Jedna z největších turistických atrakcí Severní Ameriky. Řeka vytéká z Erijského jezera a vlévá se do jezera Ontario. Dělí se do dvou vodopádů: Kanadského Horseshoe (=koňská podkova), které jsou 54 metrů vysoké a 675 metrů široké. Americké vodopády na území USA jsou 56 metrů vysoké a 375 metrů široké.

I když jsou vodopády přírodní zvláštností, něčím mě překvapily. Představoval jsem si je totiž v krásné, divoké přírodě a zatím se nachází v oblasti plné obchodů s různými upomínkovými a jinými předměty, restauracemi, hotely apod.



Přesto pohled na vodopády, to je nádhera! Řeka Niagara žene velkou rychlostí své vody od jezera Erie k příkrým svahům, kde si s hukotem padá na skály. Tam se voda víří, divoce točí a pění. Rychlost vody je značná což je způsobeno výškovým rozdílem mezi jezery Erie a Ontario. Je to fascinující pohled na tuto divokou nádhru.

Dole ve vířícím kotli vody je vidět každou chvíli projíždět parníček s turisty. Turisté z americké strany vodopádů jsou oblečeni do modrých pláštěnek, turisté z kanadské strany mají pláštěnky žluté. Parníček s nimi pluje téměř pod vodopád,



kde dostávají pořádnou sprchu. Turisté jsou asi promočeni, ale spokojeni. Chvilku koukám na tu vodní nádheru a v duchu si broukám českým trampům známý hit „Temně hučí Niagara, temně hučí do noci“.

Za půl dolaru vyjíždím na vyhlídkový most, který vyčnívá téměř do poloviny nad řekou a tam se naskýtá další nádherný pohled na vodopády. Za další čtvrt dolar je možno se zabudovaným triedrem koukat do nitra vodopádů, nebo pozorovat oblaka vodní páry tvořící duhu.

Ještě nutno dodat, že na americké straně vodopádů jsou vybudovány elektrárny a tím je síla vodopádů alespoň trochu využita a slouží lidem.

Ještě chvilku si prohlížím tuto přírodní krásu a potom elektrickým vláčkem opouštím plný dojmů tuto oblast Niagarských vodopádů a vracíme se k zaparkovanému autu.



Oldřich Blažíček



OKÉNKO PRO ZDRAVÍ

Téma: PITNÝ REŽIM

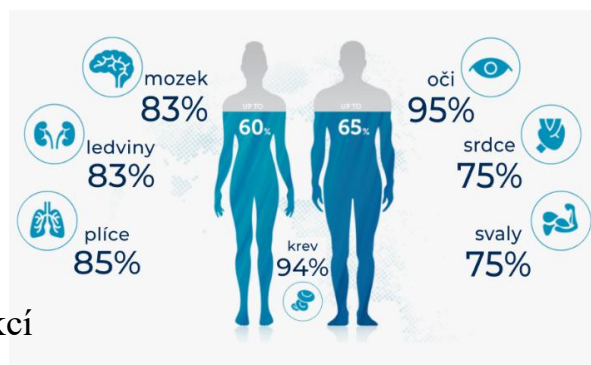
Voda je klíčovou složkou těla, jejíž správné množství a distribuce jsou nezbytné pro zdraví, metabolismus a celkovou pohodu.

Lidské tělo je tvořeno zhruba 60 % vodou, která je nezbytná pro život a správné fungování organismu. U mužů je to 50-65 %, u žen 45-60 %. Rozdíly jsou způsobeny hlavně podílem svalové a tukové tkáně. Voda se nachází uvnitř buněk, mimobuněčně, v orgánech, kůži, kostech a svaích.



Voda je nezbytná pro:

- Transport živin a odpadních látek
- Termoregulaci a udržování tělesné teploty
- Správné prokrvení a funkci orgánů
- Pružnost a pevnost pokožky a sliznic
- Podporu metabolismu a enzymatických reakcí



Zadržování vody v těle

Někdy může dojít k nadměrnému hromadění vody, což se projevuje otoky končetin, obličeje, pocitem nafouknutí nebo váhovými výkyvy.

Mezi hlavní příčiny patří:

- Nedostatečný pitný režim, kdy tělo zadržuje vodu, aby zabránilo dehydrataci
- Příliš mnoho soli (sodíku) v jídelníčku, zejména z průmyslově zpracovaných potravin
- Hormonální výkyvy, např. během těhotenství či menstruačního cyklu
- Sedavý životní styl, dlouhé sezení či stání
- Onemocnění ledvin, jater nebo srdce v závažnějších případech

Prevence a řešení pro udržení rovnováhy tekutin a zadržování vody:

- Pravidelný a dostatečný pitný režim
- Omezit příjem soli a zpracovaných potravin
- Fyzická aktivita a pohyb
- Sledování hormonálních změn a případná konzultace s lékařem



Pitný režim je klíčový pro udržení zdraví a správné funkce organismu, a měl by zahrnovat dostatečný příjem vody a dalších tekutin. Jde o pravidelné doplňování tekutin do těla, které by mělo pokrýt celý denní výdej tekutin a ztráty vody během spánku a fyzické aktivity.

Doporučený příjem je 1,5 - 3 litry vody, v závislosti na věku, fyzické aktivitě a podmínkách prostředí.

Nedostatečný příjem tekutin může vést k únavě, bolestem hlavy, suché pokožce a dalším zdravotním problémům.



Jaké nápoje zahrnout do pitného režimu:

- **Voda** – základem by měla být čistá pitná voda
- **Bylinné čaje a minerální vody** – je dobré je střídat
- **Nevhodné jsou sladké limonády, alkohol a nápoje s kofeinem**

Udržování správného pitného režimu je zásadní pro zdraví a pohodu, a proto je důležité věnovat pozornost tomu, co a kolik pijeme každý den.

Tipy pro udržení správného pitného režimu:

- **Pravidelnost** – pijte průběžně během dne, abyste předešli dehydrataci organismu
- **Sledování příjmu** – věnujte pozornost množství a barvě moči (nízký výdej či tmavá moč, může signalizovat nedostatečný příjem tekutin)
- **Úprava příjmu** – při fyzické aktivitě nebo v horkém počasí zvyšte příjem tekutin, abyste kompenzovali ztráty

Přeji příjemný den s dostatečným příjmem tekutin!

Za Vaši pozornost děkuje a těší se na příště

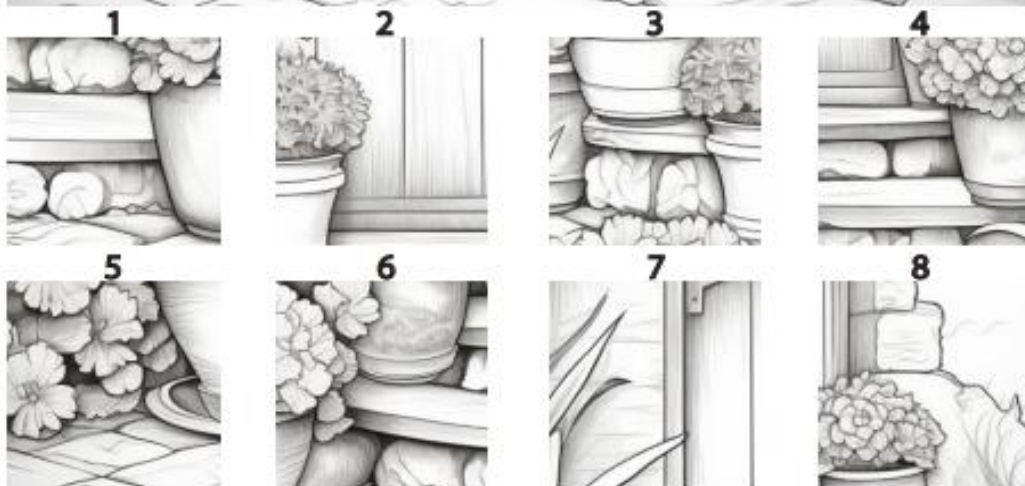


Bc. Miroslava Krejčová
vrchní sestra DKS



TRÉNINK PAMĚTI

1) Označ výřez, který patří do bílého čtverce velkého obrázku.



2) Zapište rozdílně dlouhá slova začínající stejným písmenem.

N _

N _ _ _ _ _

N _ _

N _ _ _ _ _

N _ _ _

N _ _ _ _ _

N _ _ _ _

N _ _ _ _ _

N _ _ _ _ _

3) Poskládejte písmena v přesmyčkách tak, aby vznikly názvy různých druhů obuvi.

I Y H K O N L –

O A T E L F N P –

Č A O Y B R K –

L I Y O Č K D –

Y A B Ž K –

A Y Á L S N D –

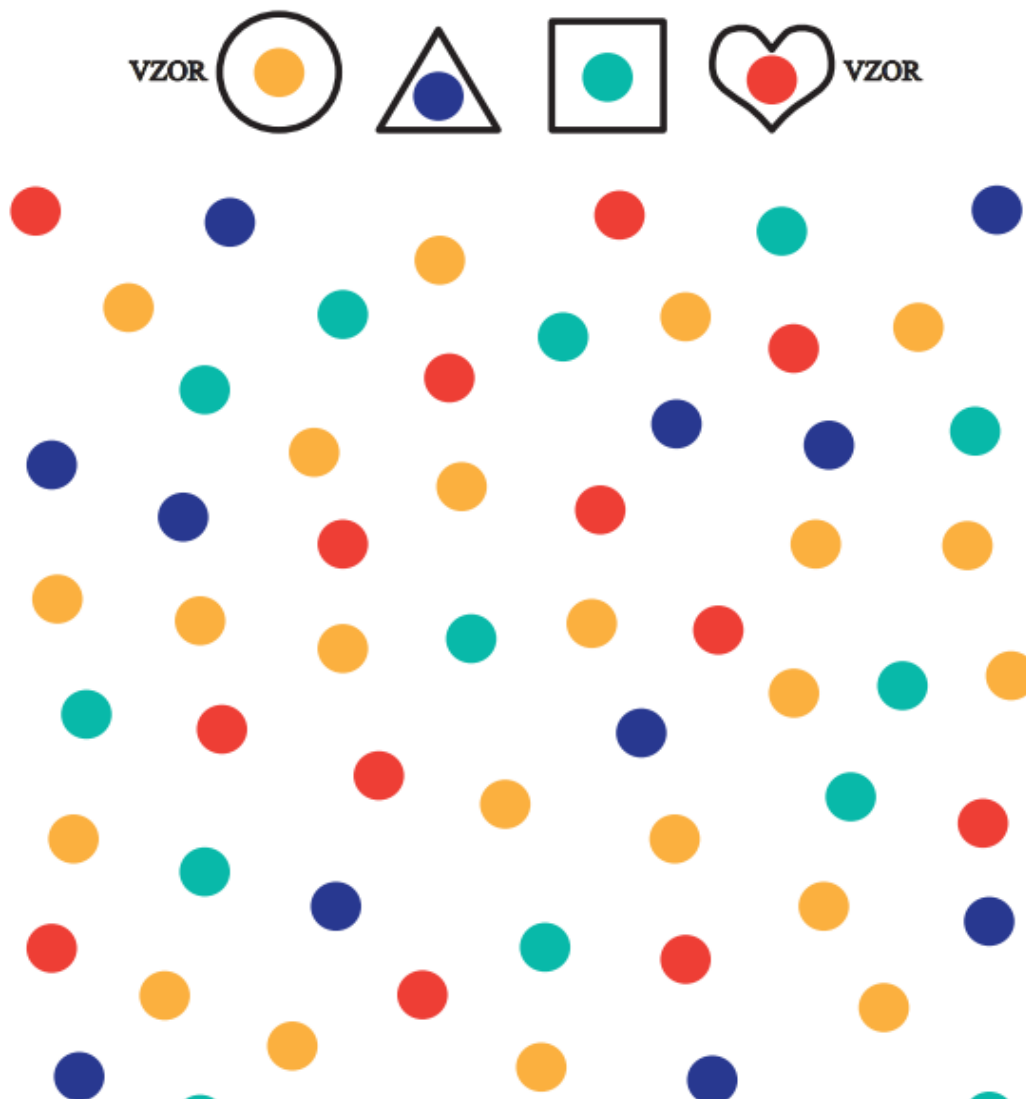
N A Í B Y R L E –

4) Z písmen v jednotlivých tabulkách sestavte co nejvíce slov.

K	E	K
O	Z	N
L	Í	U

R	O	A
B	Z	K
O	A	V



5) Tečky orámujte podle vzoru**Redakční rada**

Mgr. Kateřina Matoušková (KM), Bc. Adéla Staňková (AS)
Regina Nečasová (RN), Milada Růžicková (MR)

Kontakty

Tel.: 771 135 531, 725 959 341

E-mail: matouskova@socsluzbyzdar.cz

stankova@socsluzbyzdar.cz

Internetové stránky Domova: www.socsluzbyzdar.cz

Za případné chyby v textu se předem omlouváme ☺.

Další číslo Zpravodaje bude vycházet na září, říjen 2026

Zpravodaj poskytuje čtenářům možnost seznámit se s aktuálními informacemi ze života v našem Domově. Též slouží k prezentačním účelům.

